

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



# ԱՄԲՈՂԶ ՃԱՇ ՍԸ, ՄԷԿ ԱՄԱՆ ԿԵՐԱԿՈՒ

ՓՈՔՐԻԿՆԵՐԸ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵՆ

ՀԱՅՐԻԿԸ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵ

ԴՈՒՔ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵՔ

ՁԵՐ ՔՍԱԿԸ ՎՍՏԱՀՈՐԷՆ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵ

ՄԱՐՄԻՆԸ ԶԿՐՆԱՐ ԶՍԻՐԵԼ

«ԸՆՔԸԼ ՍԱՄ»Ը ՊԱՐՏԱԿՈՐՈՒԱԾ ԿԸ ՍԻՐԵ

ԱՄԷՆ ՄԱՐԴ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵ ՄԷԿ ԱՄԱՆ ՃԱՇԸ ԻՆՁՈՒ

Տաք և համով— օգտակար, աշխատանքի եւ խաղի համար — այդ է պատճառը որ հայրերը և փոքրիկները պիտի սիրեն զայն :

Եփելը և տալը դիւրին— այս մէկ պատճառն է որուն համար դուք պիտի սիրէք զայն : Եփել միայն մէկ տեսակ կերակուր, լուալու քիչ ամաններ, կը խնայէ աւելորդ քայլեր :

Լաւ, սննդարար կերակուր : Դուք կրնաք վստահ ըլլալ, որ չիտակ կերպով կը կերակրէք ձեր ընտանիքը եթէ տաք անոնց այս ճաշէն : Ան կը պարունակէ անոնց մարմնի աշխատելու եւ զօրեղանալու համար հարկ եղած բոլոր պիտոյքները :

Այս ճաշը դիւրութիւն կուտայ ձեզի կատարելու ձեր բաժինը այս երկրին համար : Դուք կրնաք խնայել ցօրեն և միս ծովուն միւս կողմը զրկելու համար : Մեր զինուորները և զաշնակիցները աւելի կը կարօտին անոնց քան մենք :

## ՓՈՐՁԵՑԷՔ ԱՅՍ ՄԷԿ ԱՄԱՆ ՃԱՇԵՐԷՆ

ԻՒՐԱՔԱՆՁԻՒՐԸ ՀԻՆԳ ԱՆԴԱՄԷ ԲԱՂԿԱՑԱԾ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԲԱՒԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ ԿՈՒՏԱՑ

### ՁՈՒԿ ԱՊՈՒՐ

Նապաստակի, թռչունի (հաւ) կամ ունէ միս կարելի է գործածել ձուկի փոխարէն, կամ թոմաթէս կաթի փոխարէն : Ստեպղինը կարելի է զանց ընել :

- 1½ փաւուտ ձուկ (քարմ, աղուած կամ քէն եղած)
- 9 փաքաթէս, կեղւում և փոքրիկ կտորներու մանրում
- 1 սոխ, կտրտում

- 2 գաւաթ ստեպղին կտրտում
- 3 գաւաթ կաք
- ¼ փաւուտ աղուած խաղի միս
- Պղպեղ
- 3 ապուրի դգալ ալիւր

Ողի միւր փոքր կտորներու վերածեցէք և տապկեցէք զայն կտրտում սոխին հետ հինգ բոպէ : Ողի միւր, սոխը, ստեպղինը և փաթաթէսը դրէք պտուկի մը (ֆէքըլ) մէջ և ծածկեցէք եռացող ջրով : Եփեցէք մինչեւ որ բանջարեղէնները կալըղնան : Ոստնեցէք 3 ապուրի դգալ ալիւրը կէս գաւաթ պաղ կաթով և խառնեցէք հեղուկը ամանին մէջ թանձրանալու համար : Աւելցուցէք մնացած կաթը և ձուկը, որը նախապէս ոսկորներէն մաքրուած և փոքր կտորներու վերածուած ըլլալու է : Եփեցէք մինչեւ որ ձուկը կալըղնայ — գրեթէ տաք բոպէ :

Բաժնեցէք տաք-տաք : Աղում խողի միւր կրնաք զանց ընել և փոխարէնը գործածել ապուրի դգալ մը ուրիշ ճարպ : ԶՈՐՑԱԾ ՊԵՋԷԼԻՒԱ, ԲՐԻՆԶՈՎ ԵՒ ԹՈՄԱԹԷՍՈՎ

- 1½ գաւաթ բրինձ
- 2 գաւաթ չոր պեղելիա
- 6 սոխ
- 1 ապուրի դգալ աղ

- ¼ քէյի դգալ պղպեղ
- 2 գաւաթ բոմաթէս (քարմ կամ քէն եղած)

Պեզէլիան երկու ֆօք ջուրի մէջ դրէք նախորդ երեկոյին : Միենոյն ջուրին մէջ եփեցէք մինչեւ կալըղնայ : Աւելցուցէք բրինձը, սոխը, թոմաթէսը և համեմներ եւ եփեցէք քսան բոպէ :



## ԲԱԹԸՏ ՀՕՄԻՆԻ ԵՒ ՊԻՅ

Հօմինին փառաւոր է իբր մաս մէկ աման ճաշի, եթէ ձեր վառարանին մէջ կրակ ունիք զայն երկար առեն եփելու, կամ գործածեցէք ֆայըրլէս փուրը: Եռալու աստիճան տաքցուցէք  $1\frac{1}{2}$  ֆօրք ջուր աւելցուցէք 1 թէյի դգալ աղ և 2 գաւաթ հօմինի որը նախորդ երեկոյին ջուրը դրուած էր: Տըպլի պոյլերին մէջ եփեցէք 4 ժամ կամ ֆայըրլս փուրերին մէջ նախորդ գիշերէն սկսած: Ասիկա 5 գաւաթ կընէ: Կերակուրի այս ձեւը կարելի է չատցնել և եփել զանազան ձեւով քանի մը ճաշի համար: Հօմինին փառաւոր է երբ միացուի չոր, քէն եղած կամ թարմ ձուկով, կամ կարելի է գործածել մսի և բանջարեղէնի աւելցուքի հետ:

5 գաւաթ եփած հօմինի

1 թէյի դգալ աղ

4 բաքաթէս

2 գաւաթ ստեպլին

$\frac{1}{4}$  փառուտ չորցած միս (պիֆ)

2 գաւաթ կաթ

2 ապուրի դգալ մարալ

2 ապուրի դգալ ալիւր

Ճարպը հալեցուցէք, խառնեցէք ալիւրը. աւելցուցէք պաղ կաթը և լաւ մը խառնեցէք. եփեցէք մինչև թանձրանայ: Փաթաթէսը և ստեպլինը կընոր կտրատեցէք, բոլոր նիւթերը խառնեցէք եփելու ամանին մէջ (պէյֆինկ տիւ) և եփեցէք մէկ ժամ:

Այս կերակուրները կը հայթայթեն կերակուրի ամբողջ հինգ տեսակները: Իւրաքանչիւրը հինգ հոգիէ բաղկացած ընտանի մը ամբողջ ճաշին բաւարարութիւն կուտայ: Կերէք զանոնք հացով ու պտուղով, կամ մէկ աղանդեղէնի համար: Այն առեն դուք կստանաք կերակուրի ամբողջ հինգ տեսակը որ ձեր մարմինը կը կարօտի: Այս հինգ տեսակները հետեւեալներն են.

### ԿԵՐԱԿՈՒՐԻ ՀԻՆԳ ԿՐՈՒՓՆԵՐԸ

1.— Բանջարեղէն կամ պտուղ

2.— Կաթ, կամ պանիր, կամ հաւկիթ, կամ ձուկ, կամ միս, կամ լուրիս:

3.— Արմտիֆ, Եգիպտացորեն, բրինձ, վարսակ, հաֆար (չափ-տար) կամ ցարեն

4.— Օշարակ կամ շաֆար

5.— Ճարպ, օլիօմարկարէն, իւղ կարագ (պըթըր)

Այս կրուփներու իւրաքանչիւրէն բան մը ընտրէ ամէն օր:

### ՈՒՐԻՇ ՄԷԿ ԱՄԱՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

Ասոր նման կերակուրի ուրիշ ձեւեր կան դրուած միւս U. S. Food Leafletներու մէջ:

«Մսի փոխարէն» (Leaflet No. 8)ը կըսէ ձեզի թէ ինչ կերակուրներ լաւ են գործածել երբ դուք միս չգնէք, և ինչպէս կարելի է առանց մսի մէկ աման կերակուր պատրաստել:

«Քիչ մը միսը շատ տեսակ կերակուրներու մէջ գործածելու ձեւը» (Leaflet No. 5) պիտի օգնէ ձեզի ձեր մսի պիւլը փոքրացնելու: Համով մսապուրները և միթ բայերը ցոյց կուտան ձեզի թէ ինչպէս կրնաք ձեր ընտանիքին լաւ, մէկ աման ճաշ տալ միայն քիչ մը միս, տարբեր բաղադրութեամբ գործածելով:

Դուք կրնաք կերակուրի ուրիշ ձեւեր ալ գտնել կերակուրի հինգ տեսակներէն զանազան բաղադրութիւններ շինելով:



## POTTED HOMINY AND BEEF

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat  $1\frac{1}{2}$  quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned, or fresh fish, or meat and vegetable left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups of cooked hominy	$\frac{1}{4}$ pound dried beef
1 teaspoon salt	2 cups of milk
4 potatoes	2 tablespoons oil or butter
2 cups of carrots	2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

## THE FIVE FOOD GROUPS

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.  
Cereal, corn, rice, oats, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.  
Choose something from each of these five groups every day.

## MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

«Instead of Meat» Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy meat, and how to make some meatless one dish meals.

“Make a little Meat Go a Long Way” (Leaflet No. 5) will help you to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
U. S. FOOD ADMINISTRATION  
Washington, D. C.



Distributed by  
**UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION**  
Food Administrator for  
Massachusetts

## A Whole Dinner in One Dish

The Youngsters will like it.  
Father will like it.  
You will like it.  
Your pocketbook will surely like it.  
Your bodies can't help liking it.  
"Uncle Sam" is bound to like it.

EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NOURISHING FOOD.—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

### TRY THESE ONE-DISH DINNERS

Each enough for a family of five.

#### FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned.)

9 potatoes peeled and cut in small pieces.

1 onion, sliced

**¼ lb. Salt Pork**

2 cups carrots cut in pieces

3 cups milk

Pepper

3 tablespoons flour

Fry the chopped onion in the butter or oil for five minutes. Put onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with ½ cup of the cold milk and stir in the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot.

#### DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups of rice.

2 cups of dried peas

6 onions

1 tablespoon salt

¼ teaspoon pepper

2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato, and seasonings and cook 20 minutes.